VOIA Lui Dumnezeu PENTRU trupul MEU

Ghid pentru adolescenţi

John Coblentz

Ilustraţii de Ruth Yoder

Originally published as
God's Will for My Body by John Coblentz

Tradusă în limba română4 e Adi Lala cu permisiunea

Tehnoredactarea computerizată: Dorcas Miller Coperta: Kristi Yoder
Tipărită în România sub îndrumarea Christian Aici Ministries Berlin, Ohio 44654 USA Ediţia I iulie 2012
Pentru corespondenţă şi alte comenzi adresaţi-vă la: Asociaţia International Christian Aici Ministries
O.P.l, Gh. P.l, C.P.l
Suceava 720300 România
Tel: 0230/533032 Email: info (5>camro.org
ISBN 978 – 1 – 936208 – 81 – 4

VOIA LUI DUMNEZEU PENTRU TRUPUL MEU

CUPRINS

INTRODUCERE

Procesul de creştere şi maturizare a fost întotdeauna însoţit de

lovituri, cucuie, zgârieturi şi temeri ascunse. Dumnezeu a dat părinţilor responsabilitatea dificilă de a-şi ajuta copiii să devină adulţi – sănătoşi şi în siguranţă. Uneori această responsabilitate devine copleşitoare. Alteori pare chiar imposibilă. Dincolo de dificultăţile „normale” pe care le înfruntă copilul pe parcursul creşterii sale, în zilele noastre avem parte de o mulţime de influenţe negative ce atentează la interesele şi idealurile tinerilor noştri.

Acest studiu nu are intenţia de a înlocui responsabilitatea părinţilor, ci de a oferi un ajutor. Materialul nu este conceput ca să fie citit la întâmplare de către copii şi tineri. Nici nu este destinat ca să-i fie încredinţat adolescentului, ajuns la vârsta potrivită, drept temă de casă. Cea mai bună modalitate de utilizare a acestui studiu este ca părintele să parcurgă împreună cu copilul conţinutul acestuia. Părintele studiază lecţia mai întâi, iar apoi îl îndrumă pe copil.

Nu se poate stabili cu precizie o vârstă ideală la care copilul să studieze conţinutul acestui studiu. Schimbările se petrec la vârste diferite la tineri. Situaţiile şi nevoile pot să difere foarte mult. Cu toate acestea, este recomandabil ca adolescenţii să devină conştienţi de aspectele esenţiale ale adolescenţei înainte de a „experimenta schimbările fizice. Este ideal ca ei să afle despre aceste lucruri prima dată de la părinţii lor decât din alte surse.

Unii părinţi vgrdori să parcurgă cu adolescenţii acest manual de la început până la sfârşit. Alţii pot alege să folosească doar anumite părţi, iar restul să fie întrebuinţate ca sursă de informaţii pe care să le ofere copilului. Iar alţii pot alege la început să treacă peste anumite lecţii, pe care să le parcurgă mai târziu. Datorită naturii sensibile a informaţiilor, părinţii sunt sfătuiţi să fie prudenţi în timp ce manualul este parcurs şi completat. Parcurgând exerciţiile, trebuie să se evite accesul la conţinut a copiilor mai mici sau a celor aflaţi în vizită, evitâ**ndu-**se astfel jenarea lor.

Atât părinţii, cât şi copilul trebuie să se implice în studiul manualului. Copilul, de exemplu, poate citi pasajele din Biblie şi cerinţele, iar părintele să citească secţiunile care dau învăţătură. Desigur, părinţii sunt liberi să facă aceste aranjamente cum consideră ei că este mai potrivit situaţiei lor. Pasajele din Scriptură folosite în manual oferă părinţilor ocazii de a dezvolta discuţiile şi explicaţiile. Pe lângă versetele din Biblie, există multe alte pasaje după citirea cărora se pot face pauze pentru discuţii şi aplicaţii practice sau se pot însera

exemple personale. Copilul se apropie de îndată de părintele care îşi împărtăşeşte din experienţele proprii pe care le-a avut în copilăria sa – boacăne, temeri, nervozitate şi neînţelegeri.

În unele cazuri, poate fi indicat ca ambii părinţi să fie implicaţi, dar cel mai potrivit este ca tatăl să parcurgă manualul împreună cu fiul său, iar mama, cu fiica ei. Uneori activităţile sunt împărţite în funcţie de sexul copilului.

Subiectele prezentate în această carte nu sunt teme de discuţie în familie. Studierea acestui manual constituie un prilej de a se învăţa discreţia. Există anumite lucruri corecte şi bune la locul lor, dar care să nu fie potrivite în discuţii generale. Un părinte înţelept va păstra o atmosferă deschisă şi relaxată în timp ce discută aceste lecţii cu copilul lui. De asemenea, va învăţa că este bine să fie reţinut şi rezervat în discutarea şi învăţarea anumitor aspecte cum ar fi diferenţele dintre organele intime ale corpului masculin şi cel feminin, precum şi funcţiunile acestora.

1

Dacă părinţii din vremurile trecute pot fi învinovăţiţi că au fost prea reţinuţi în această privinţă, pot fi totuşi apreciaţi pentru că au considerat că este indicat să păstrezi tăcerea. Societatea contemporană a făcut mai mult rău vorbind fără nicio restricţie despre sex decât au făcut cei din trecut prin păstrarea unei atitudini excesiv de rezervate.

Sperăm că acest studiu va ajuta la păstrarea unei perspective biblice – acceptarea cu bucurie a realităţii trupului uman şi a funcţiunilor lui, dar, în acelaşi timp, manifestând discreţie, modestie şi demnitate în modul în care discutăm astfel de lucruri şi ne comportăm.

John Coblentz

DUMNEZEU A CREAT TRUPUL Meu

DUMNEZEU, CREATORUL MEU

„Domnul Dumnezeu a făcut pe om din ţărâna pământului, i-a suflat în nări suflare de viaţă, şi omul **s-**a făcut astfel un suflet viu” (Geneza 2: 7).

„Tu m-ai ţesut în pântecele mamei mele: Te laud că sunt o făptură aşa de minunată. Minunate sunt lucrările Tale şi ce bine vede sufletul meu lucrul acesta! Trupul meu nu era ascuns de Tine când am fost făcut **într-**un loc tainic, ţesut în chip ciudat, ca în adâncimile pământului. Când nu eram decât un plod fără chip, ochii Tăi mă vedeau; şi în cartea Ta erau scrise toate zilele care-mi erau rânduite,

mai înainte de a fi fost vreuna din ele” (Psalmul 139: 13 b-16).

„Dumnezeu **S-**a uitat la tot ce făcuse; şi iată că erau foarte bune” (Geneza 1: 3 la).

IrIT Răspunde la întrebări.

1. Cine a creat trupurile noastre?

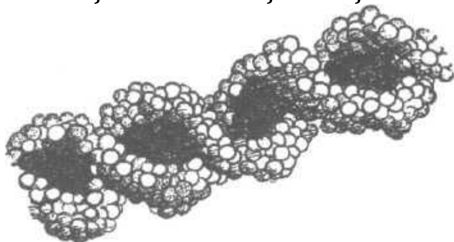
2. Ce a spus Dumnezeu despre tot ceea ce făcuse?

3. Care sunt cele trei cuvinte pe care psalmistul le foloseşte pentru a descrie modul în care este creat?/

4. Este trupul tău bun sau rău?

Dumnezeu este Creatorul tuturor lucrurilor şi al tuturor oamenilor. Dumnezeu te-a făcut. Psalmistul spune că Dumnezeu concepea părţile trupului tău chiar de când erai în pântecele mamei, înainte ca trupul tău să fie format.

În zilele noastre, savanţii au descoperit că în celulele trupului tău există un „cod”. Acest cod se numeşte ADN. Este extrem de complex. El conţine formula celulelor trupului tău – el determină cât de înalt vei fi, culoarea ochilor şi a părului tău, lungimea membrelor tale, precum şi alcătuirea şi funcţia tuturor organelor din trupul tău.



Unii oameni de ştiinţă nu cred în Dumnezeu. Ei spun că trupurile noastre au evoluat, că ne-am schimbat treptat din nişte făpturi simple în fiinţe umane complexe. Chiar şi creaturile „simple” au o structură celulară foarte complexă.

Cunoaştem din Biblie că Dumnezeu este Creatorul tuturor lucrurilor şi al tuturor oamenilor. Cunoaşterea acestui adevăr ne ajută să înţelegem modul în care trebuie să ne folosim trupurile.

1.

2.3.

Citeşte Psalmul 100 şi răspunde la întrebări.

Cine ne-a creat (conform versetului 3)?

Cine nu ne-a creat (din acelaşi verset)? 2

Ce spune versetul 5 despre Domnul Dumnezeu?

4. Ce spune fiecare dintre aceste versete despre răspunsul pe care trebuie să-L dăm lui Dumnezeu?

a. Versetul 2: Noi ar trebui Domnului.

b. Versetul 4: Noi ar trebui şi pe Domnul.3

1 Acestea apar mai clar în versiunea KJV din limba engleză, unde versetul 14 este puţin diferit faţă de cel din limba română, traducerea Cornilescu. Vezi şi traducerea Fidelă 2000 a acestui verset: „Te voi lăuda, pentru că m-ai făcut **într-**un mod înfricoşător şi admirabil; minunate sunt lucrările tale; şi sufletul meu o ştie foarte bine”.

2 întrebarea face referire la traducerea KJV din limba engleză care, în acest caz, este diferită de trad. Cornilescu. Vezi trad. Fidela 2000 în limba română: „Să ştiţi că El, DOMNUL, *este* Dumnezeu; El este *Cel ce* ne-a făcut şi nu noi înşine; *suntem* poporul Său şi oile păşunii Sale”.

3 Din nou versetul este puţin diferit în limba engleză, versiunea KJV. „Intraţi pe porţile Lui cu aducere de mulţumire şi în curţile Lui cu laudă, mulţumiţi-l şi binecuvântaţi-l numele”. (Trad. Fidela 2000 în limba română.)

CUM RĂSPUND EU CREATORULUI MEU

— Citeşte Romani 12: 1 şi completează spaţiile libere.

„Vă îndemn dar, fraţilor, lui Dumnezeu, să aduceţi ca o jertfă vie.

plăcută lui Dumnezeu: aceasta va fi din partea voastră o duhovnicească.

9 Completează spaţiile libere.

Am cm înălţime. Culoarea ochilor mei este

— Iar părul este

Statura mea, forma nasului şi a urechilor mele, toate părţile trupului meu, interne şi externe, au fost proiectate de in celulele mele Dumnezeu a pus un cod special numit

— care determină mărimea, forma şi funcţiile trupului meu. Când Dumnezeu a creat toate lucrurile, El le-a considerat a fi foarte. Dumnezeu vrea ca eu să-l

şi să-L laud pentru că este un Creator atât de înţelept şi minunat.

Ke Exerciţiu

Dumnezeu controlează multe lucruri legate de viaţa ta, dar El îţi dă şi responsabilitatea de a lua decizii corecte. El ţi-a întocmit trupul, dar tu poţi alege modul în care vei avea grijă de el şi-l vei folosi. În

dreptul aspectelor menţionate mai jos, scrie „Dumnezeu”, dacă este controlat de către Dumnezeu, şi scrie-ţi numele tău, dacă tu ai responsabilitatea de a lua deciziile cu privire la aspectul respectiv.

Înălţimea culoarea părului lungimea braţelor inteligenţă culoarea pielii. culoarea ochilor mărimea palmelor şi a piciorului mărimea nasului şi a urechilor greutatea îmbrăcămintea lungimea părului şi îngrijirea corporală educaţia şi instruirea profesională tonusul muscular cariera mântuirea personală obiceiuri

Priveşte la prima coloană. Acestea sunt aspecte pe care nu le-ai putut alege. Dumnezeu ţi le-a dat, iar cel mai bun răspuns pe care-l poţi avea este: „Îţi mulţumesc, Doamne”. Priveşte şi la a doua coloană. Acestea sunt aspecte care implică decizii corecte din partea ta. Cel mai bun răspuns din partea ta este: „Doamne, vreau să fac voia Ta”. În cele două chenare de mai jos citeşte cele două rugăciuni şi semnează cu numele tău, spunându-l astfel Domnului ce simţi despre cele menţionate.

Doamne, Tu m-ai creat. Trupul meu este o creaţie minunată care arată cât de înţelept eşti Tu. Ştiu că pot să am încredere în „codul” tău care coordonează creşterea şi dezvoltarea trupului meu. Îţi mulţumesc că m-ai creat şi îmi accept trupul ca un dar minunat din partea Ta.

(Semnătura)

Doamne, sunt atât de multe lucruri pe care le pot face cu trupul meu – şi bune şi rele. Dar pentru că Tu m-ai creat, vreau să fac ceea ce-ţi place. Ajută-mă să fiu înţelept în toate deciziile mele. Vreau să am grijă de trupul meu şi să te slujesc toată viaţa mea.

(Semnătura)

Şi părinţii trebuie să facă alegeri corecte. Responsabilitatea lor este să dea învăţătură bună şi sfaturi înţelepte copiilor pe măsură ce aceştia cresc şi devin adulţi. Apoi copiii lor îşi vor învăţa şi ei, la rândul lor, proprii copii şi astfel, fiecare generaţie este învăţată să-L slujească pe Domnul. Paragraful următor este destinat părinţilor.

Dragă, îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru tine. Dumnezeu te-a pus în familia noastră şi îi sunt recunoscător (toare) pentru acest lucru. Te iubesc aşa cum eşti, dar ştiu că vei creşte şi te vei schimba. Pe măsură ce creşti, vreau să te învăţ mai multe despre trupul tău şi despre voia lui Dumnezeu pentru tine, astfel încât să poţi lua cele mai înţelepte decizii în viaţă. Te voi învăţa lucrând împreună cu tine, jucâ**ndu-**ne şi închi**nându-**ne împreună lui Dumnezeu. Să nu-ţi fie

teamă să pui întrebări. Voi face tot ce-mi stă în putinţă să-ţi ofer răspunsuri la întrebările tale, pentru că sunt la dispoziţia ta

(Semnătura

DUMNEZEU A CREAT TRUPUL BĂRBATULUI ŞI TRUPUL FEMEII

DUMNEZeu

V

BĂRBATUL ŞI FEMEIA SUNT PARTE A PLANULUI LUI DUMNEZEU

„Dumnezeu a făcut pe om după chipul Său, l-a făcut după chipul lui Dumnezeu; parte bărbătească şi parte femeiască i-a făcut” (Geneza 1: 27).

„Domnul Dumnezeu a zis: «Nu este bine ca omul să fie singur; am să-i fac un ajutor potrivit pentru el» „(Geneza 2: 18).

Planul lui Dumnezeu este bun

Poţi să-ţi imaginezi cum ar arăta lumea dacă ar exista numai bărbaţi? Sau dacă ar exista numai femei? Dumnezeu ştia că o astfel de lume nu ar fi fost potrivită. El a planificat o lume alcătuită din bărbaţi şi femei.

Chiar şi la nivelul bebeluşilor şi al copiilor sunt diferenţe între cele două sexe. Dar diferenţele cresc pe măsură ce copiii devin adulţi. Aceste diferenţe sunt parte a creaţiei lui Dumnezeu. La fel ca restul creaţiei, şi acest aspect este bun. Îi putem mulţumi lui Dumnezeu nu doar pentru că ne-a dat trupuri, ci şi pentru că ne-a dat trupuri de sex masculin şi trupuri de sex feminin. Acest aspect este parte a planului lui Dumnezeu.

Dumnezeu a făcut ca trupul bărbatului să se deosebească în câteva privinţe de cel al femeii. Trupul bărbatului este de obicei mai mare decât cel al femeii. Bărbaţii au de obicei umeri mai laţi şi membre mai puternice. Dumnezeu l-a făcut în acest fel pe bărbat pentru că a intenţionat ca bărbatul să poarte de grijă soţiei lui şi să-i fie conducător şi protector.

Trupul femeii este de obicei mai mic decât al bărbatului. Trupul ei nu este tocmai potrivit pentru munca grea, dar este corespunzător cu munca pe care Dumnezeu i-a destinat-o. În căminul ei, femeia are grijă de nevoile familiei, pregătind mâncarea şi având grijă de copii. Vocea ei dulce şi atingerea delicată îmbogăţesc casa cu siguranţă şi dragoste.

Dumnezeu doreşte ca bărbaţii să fie conducători iubitori. El

aşteaptă ca ei să fie sensibili faţă de nevoile femeii. Vrea ca bărbaţii să fie puternici nu doar fizic, ci şi spiritual. Dumnezeu doreşte ca bărbaţii să-L urmeze pe El, să facă ceea ce este corect chiar dacă alţii fac răul şi să-şi conducă familiile pe calea lui Dumnezeu. Bărbaţii care trăiesc pentru Dumnezeu fără teamă şi îşi conduc cu dragoste familiile sunt plăcuţi lui Dumnezeu. Ei sunt bărbaţi ai lui Dumnezeu.

Dumnezeu vrea ca femeile să fie blânde şi să-i susţină pe bărbaţii lor. Ele trebuie să-şi cinstească bărbaţii şi nu să-i conducă. Dumnezeu aşteaptă ca femeile să fie evlavioase în inima lor şi să-şi înveţe copiii să fie respectuoşi, ascultători şi buni. Femeile evlavioase care-şi susţin bărbaţii şi care sunt adevărate mame pentru copiii lor sunt plăcute lui Dumnezeu. Ele sunt femei ale lui Dumnezeu.

Bărbatul are nevoie de blândeţea şi tandreţea femeii, iar femeia are nevoie de tăria bărbatului. Dumnezeu i-a făcut pe bărbaţi şi pe femei în acest fel. Îi putem mulţumi lui Dumnezeu pentru diferenţele dintre bărbaţi şi femei, deoarece, lucrând împreună, ei pot clădi familii fericite şi cămine evlavioase.

Completează spaţiile libere.

„Domnul Dumnezeu a zis: «Nu este

fac un ajutor pentru el» „(Geneza 2: 18).

ca omul să fie

am **să**-i

2.3.4.

5.

Toţi oamenii sunt fie

fie

Trupul bărbatului este de obicei mai decât al femeii.

Bărbaţii au de obicei mai laţi şi mai puternice.

dulce a femeii şi ei delicată îmbogăţeşte casa cu siguranţă şi dragoste.

Ar trebui să-l mulţumim lui Dumnezeu pentru diferenţele dintre

şi, deoarece, lucrând împreună, ei pot clădi fericite şi cămine

8

1.

2.3.4.

1.

2.

3.

Subliniază cuvintele ce ţi se potrivesc din paranteză.

Sunt (băiat, fată).

Când voi creşte, voi fi (bărbat, femeie).

Ar trebui să fiu (fericit, nefericit) cu felul în care Dumnezeu m-a creat.

Când voi fi mare, Dumnezeu vrea să fiu (credincios, neiubitor).

Răspunde la întrebări.

Toţi bărbaţii puternici îl urmează pe Dumnezeu?

Cine a fost un bărbat foarte puternic în Vechiul Testament? (Vezi Judecătorii 14: 5.

6.)

Unde a ajuns acest bărbat puternic şi cum şi-a încheiat viaţa? (Vezi Judecătorii 16: 21, 30.)

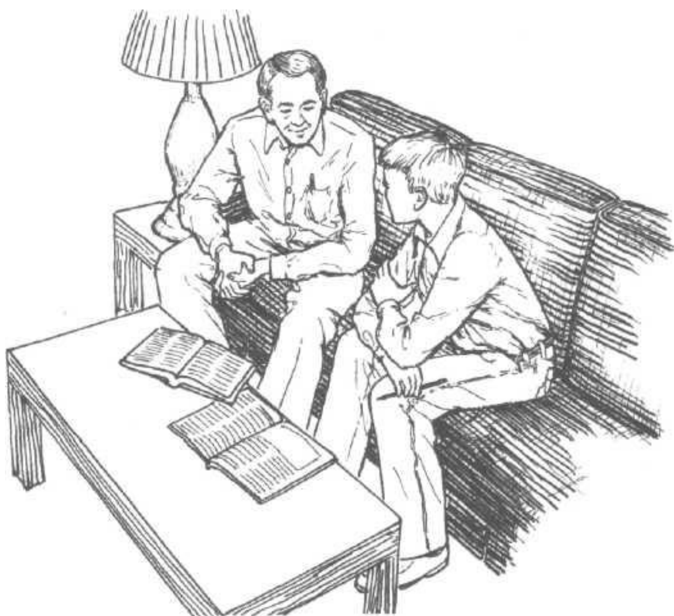
4. Ce fel de putere vrea Dumnezeu ca tinerii să aibă? (Vezi 1 Ioan 2: 14.)

5. Ce o face pe o femeie valoroasă pentru soţul ei? (Vezi Proverbele 31: 10.)

6. Ce face o femeie frumoasă în ochii lui Dumnezeu? (Vezi Proverbele 31: 30.)

7. Ce a făcut Izabela soţului ei? (Vezi 1 împăraţi 21: 25.)

8. Cum a încercat Izabela să se înfrumuseţeze? (Vezi 2 împăraţi 9: 30.)



CUM SA ÎNCEPI CORECT

Ce crezi că este important pentru a deveni un bărbat sau o femeie a lui Dumnezeu când vei creşte? Trebuie să mergem pe calea lui Dumnezeu încă de când suntem mici, nu-i aşa? Biblia spune: „Învaţă pe copil calea pe care trebuie **s**-o urmeze, şi când va îmbătrâni, nu se va abate de la ea” (Proverbele 22: 6). Din acest motiv, părinţii tăi ţi-au dat această carte. Ei doresc ca tu să mergi pe calea lui Dumnezeu când vei fi mare. I-ai mulţumit vreodată lui Dumnezeu pentru părinţii tăi? Le-ai spus părinţilor tăi că le mulţumeşti pentru toate învăţăturile pe care ţi le dau? Ce ai zice să faci acest lucru chiar acum

Doamne, îţi mulţumesc pentru părinţii mei. Îţi mulţumesc pentru mama mea. Îţi mulţumesc că ai făc**ut**-o femeie. Îţi mulţumesc că l-ai făcut pe tatăl meu un bărbat. Te rog să-i ajuţi să fie credincioşi Ţie ca să mă poată învăţa să fiu şi eu persoana credincioasă pe care o doreşti Tu.

(Semnătura)

Completează cu „mamă sau tată” (sau cum îi numeşti pe părinţii tăi) în această scrisoare de mulţumire.

Dragă.

Îţi mulţumesc că eşti părintele meu. Mulţumesc pentru toate lucrurile pe care le-ai făcut pentru mine. Mulţumesc că vrei să mă educi pentru a fi un bărbat credincios/o femeie credincioasă când voi creşte mare. Doresc să învăţ de la tine cum să trăiesc pentru Dumnezeu. Te iubesc.

(Semnătura)

Completează numele copilului dumneavoastră în angajamentul de mai jos.

Dragă.

Mă bucur atât de mult că Dumnezeu te-a făcut un băiat/o fată. Ştiu că El doreşte ca să fii un bărbat credincios/o femeie credincioasă. Mă angajez să te învăţ şi să te pregătesc să mergi pe calea lui Dumnezeu şi mă voi strădui cu toată puterea să trăiesc o viaţă pe care să o poţi urma. Îi mulţumesc lui Dumnezeu că eşti copilul meu. Te iubesc.

(Semnătura)

CÂND BĂIEŢII DEVIN BĂRBAŢI

TINERI PUTERNICI

„Slava tinerilor este tăria” 29
(Proverbele 20 a).

„V-am scris, tinerilor, fiindcă Cu lui
sunteţi tari şi vântul mne
cel rău” (1 Ioan 2: 14 b).

În ultima lecţie am văzut că bărbaţii au de obicei trupuri mai puternice decât femeile. Băieţilor le place puterea. Ei de-abia aşteaptă să devină bărbaţi puternici. Biblia descrie puterea în câteva moduri.

În Biblie se vorbeşte despre câţiva bărbaţi care au fost puternici din punct de vedere fizic. Samson a ucis un leu cu mâinile goale. **Într-**o noapte a vrut să plece din oraş, dar duşmanii încuiaseră porţile oraşului. El a smuls porţile – cu zăvoare şi balamale – din zidul cetăţii şi le-a cărat pe vârful unui munte. Unul din vitejii lui David, numit Benaia, **s-**a luptat cu un egiptean uriaş. Egipteanul avea o suliţă ca „sulul unui ţesător”, iar Benaia avea un toiag. El a reuşit să-i

smulgă egipteanului suliţa şi l-a ucis cu ea. Goliat era un bărbat puternic. Avea aproape trei metri înălţime şi purta o armură care cântărea mai mult decât majoritatea oamenilor.

Dar mai este un fel de putere despre care vorbeşte Biblia. Este acea tărie care-l face pe tânăr să facă ce este drept. Daniel a avut o astfel de putere. El nu ar fi mâncat din mâncărurile pe care Dumnezeu le-a interzis evreilor chiar dacă aceasta era porunca împăratului Babilonului. Cei trei prieteni ai lui Daniel au refuzat să se închine înaintea statuii idoleşti chiar dacă fiecare din jur se închina şi au fost ameninţaţi de către împărat că vor fi aruncaţi în cuptorul de foc. Aceasta este putere!

În această lecţie vei învăţa despre unele schimbări pe care Dumnezeu le-a rânduit în viaţa băiatului pentru a-l transforma **într-**un bărbat. Nu toţi băieţii vor deveni bărbaţi înalţi şi vor avea o mare putere fizică, dar toţi cei care-L urmează pe Domnul pot avea tăria pe care a av**ut-**o Daniel şi cei trei prieteni ai lui.

Ks De care putere avem nevoie pentru a face următoarele lucruri? Scrie F pentru putere fizică şi S pentru putere spirituală.

1. Când trebuie să ridic un balot de fân.
2. Când sunt ispitit să privesc la reviste necuviincioase.

3. Când prietenii mei râd la o glumă murdară.

4. Când trebuie să mut mobilă cu tata.

5. Când trebuie să fac repede o treabă pentru părinţii mei.

6. Când sunt în prezenţa unor oameni care-şi bat joc de o persoană cu handicap.

7. Când mi se cere să duc afară o găleată grea de gunoi.

SCHIMBĂRILE TRUPULUI LA BĂIEŢI

„Te laud că sunt o făptură aşa de minunată” (Psalmii 139: 14 a).

„Omul care va avea o scurgere a seminţei în somn, să-şi scalde tot trupul în apă, şi va fi necurat până seara” (Leviricul 15: 16).

Unele din aspectele pe care le vom prezenta mai departe sunt din acelea pe care nu le discutăm în mod obişnuit. Aceasta nu se datorează faptului că ne este ruşine de felul în care Dumnezeu ne-a creat, ci pentru că unele părţi ale corpului sunt intime. Să ne amintim că Dumnezeu ne-a creat şi tot ce a făcut Dumnezeu este bun. Dumnezeu vrea să păstrăm discreţie în modul în care vorbim despre trupurile noastre.

12

În jurul vârstei de 12 – 14 ani, băieţii trec prin transformări ale trupului. Dumnezeu a făcut o glandă specială, localizată în creier, numită glanda pituitară. La momentul potrivit, această glandă începe să trimită mesaje altor glande, ca să înceapă schimbările care-l transformă pe băiat în bărbat.

Băieţii au adeseori câte un puseu de creştere, **într-**un an vor creşte cu mai mulţi centimetri. Uneori vor avea un puseu de creştere timpuriu şi unul mai târziu. Musculatura ajunge să fie mai evidentă. De obicei, băieţii adolescenţi au un apetit mai mare pentru mâncare, ajungând să mănânce la fel de mult şi chiar mai mult decât un adult.

Mai au loc şi alte schimbări. Vocea se îngroaşă. Uneori devine joasă şi răguşită la această vârstă. Mulţi băieţi experimentează schimbări bruşte de intensitate a vocii – de la un timbru gros (care le place) la un falset stânjenitor. Din această cauză unii băieţi refuză să vorbească mult în prezenţa unui grup de persoane.

Hormonii masculini determină, de asemenea, creşterea părului în anumite locuri – barba şi mustaţa, sub braţ şi în zona pubiană. Părul de pe braţe şi de pe picioare creşte mai lung şi mai gros. În timp ce aceste transformări exterioare au loc, alte schimbări se petrec în interiorul organismului. Glandele numite testicule, care atârnă **într-**un

săculeţ înapoia organului sexual masculin numit penis, încep să producă mici celule reproductive. Aceste celule, numite spermă, sunt depozitate **într-**un fluid numit lichid seminal. Ele vor fi necesare mai târziu pentru reproducere, când bărbatul este căsătorit cu o femeie.

În timpul adolescenţei, din când în când, acumularea de spermă creşte. Trupul îşi poate elibera surplusul de lichid seminal prin penis. Acest lucru se produce de obicei în timpul nopţii. În acelaşi timp, băiatul va avea deseori vise. Din acest motiv se mai numesc şi „vise umede”. Dacă băieţii nu ştiu ce se întâmplă, pot crede că ceva rău are loc. Unii băieţi cred că au păcătuit. Niciunul din acestea nu este adevărat. Trupul se eliberează, pur şi simplu, **într-**un fel foarte normal şi natural.

În timpul unui vis umed, penisul băiatului se poate mări şi rigidiza. Această schimbare se numeşte erecţie. Fenomenul nu se întâmplă doar în timpul unui vis umed, ci şi cu alte ocazii. Deşi erecţia este răspunsul natural al trupului la stimulare, se poate experimenta şi fără a se înţelege cauza. Este ceva normal. Unii băieţi încearcă să stimuleze erecţia prin atingere, deoarece aceasta este însoţită de un sentiment de plăcere. Acest obicei este greşit. Atunci când experimentează erecţia în timpul zilei, cel mai bine este ca băiatul să-şi găsească altceva de făcut cu care să îşi

ocupe timpul.

Atunci când un băiat are un vis umed, ar trebui să-şi schimbe lenjeria de corp şi să se spele. Aceasta nu înseamnă că lichidul seminal este „murdar”. Spălarea este o metodă simplă şi practică de păstrare a curăţeniei, asemenea celei pe care o facem atunci când vărsăm ceva pe hainele noastre.

Toate aceste schimbări din trupul unui băiat sunt parte a planului lui Dumnezeu de a-l aduce la stadiul de bărbat. Fiecare băiat ar trebui să aibă posibilitatea de a vorbi în mod deschis cu tatăl lui despre schimbările din corpul său. Dacă acest lucru nu este posibil, atunci ar trebui să discute cu un alt creştin adult, ca de exemplu păstorul.

Ke Discută aceste întrebări cu părinţii tăi.

1. Ţi-a fost teamă că se întâmplă ceva rău cu trupul tău?

2. Ai experimentat, ca băiat, vreo schimbare fizică descrisă în această lecţie?

3. În perioada de dezvoltare fizică, ţi-ar plăcea să discuţi ocazional despre întrebările şi sentimentele tale?

AVERTIZĂRI SPECIALE

„Curvia sau orice altfel de necurăţie sau lăcomia de avere nici să nu fie pomenite între voi, aşa cum se cuvine unor sfinţi. Să nu se audă nici cuvinte porcoase, nici vorbe nechibzuite, nici glume proaste, care nu sunt cuviincioase; ci mai degrabă cuvinte de mulţumire” (Efeseni 5: 3, 4).

„Dar pentru oricine va face să păcătuiască pe unul din aceşti micuţi care cred în Mine ar fi mai de folos să i se atârne de gât o piatră mare de moară şi să fie înecat în adâncul mării” (Matei 18: 6).

Băieţii şi bărbaţii care nu-L cunosc pe Domnul cred uneori că este amuzant şi o dovadă de isteţime să glumească şi să spună istorioare vulgare pe seama trupurilor lor şi a intimităţilor păcătoase dintre bărbaţi şi femei. Conform Cuvântului lui Dumnezeu, aceasta este „vorbire nechibzuită”. Înseamnă să murdăreşti ceea ce Dumnezeu a intenţionat să fie pur şi curat la locul lui. Atunci când oamenii încep să vorbească în acest fel despre trupurile lor, ajung cât de curând să facă lucruri greşite. Mintea lor devine în acest fel tot mai stricată.

Unii băieţi află pentru prima dată despre sex şi despre schimbările din trupul lor de la bărbaţi sau băieţii mai mari care au o vorbire murdară şi vulgară. Pentru ei poate fi primul pas al îndepărtării de înţelegerea corectă a acestor aspecte. Cine este responsabil de rătăcirea acestor

suflete? Iisus a lăsat o avertizare puternică împotriva acelora care i-ar conduce în păcat pe cei care cred în El.

Informaţiile pe care le-ai primit în această lecţie trebuie să le discuţi cu părinţii tăi. Nu este un lucru indecent. Dezvoltarea trupului tău este parte a planului lui Dumnezeu pentru tine. Discută în mod liber şi deschis aceste aspecte cu părinţii tăi. Dar nu le lua ca pe o glumă şi nici nu glumi pe seama lor doar ca să faci pe deşteptul. Nu este nicio dovadă de deşteptăciune să-ţi atragi mânia lui Dumnezeu sau să ajungi să fii aruncat în adâncurile mării! Gândeşte-te la următoarele situaţii. Discută cu părinţii tăi despre ceea ce crezi că ar fi putut face Samson, apoi despre ce ar fi putut face Daniel, iar apoi despre ce ai face tu în astfel de situaţii.

1. Te afli **într-**un grup în care se spune o întâmplare obscenă.

Toţi râd şi privesc la tine, aşteptându-se ca şi tu să râzi.

2. Cineva îţi arată o revistă pornografică şi vrea să te uiţi şi tu la poze.

3. Nişte băieţi fluieră după fete, iar ele fac cu mâna înapoi. Băieţii îţi cer să mergi cu ei să vorbeşti cu acele fete.

15

O RUGĂCIUNE PENTRU BĂIEŢI

Doamne.

Îţi mulţumesc pentru că m-ai făcut băiat. Îţi mulţumesc pentru planul tău în ceea ce priveşte trupul meu. Ajută-mă, te rog, să mă păzesc de vorbe murdare şi prosteşti. Doresc să fiu un exemplu bun şi curat pentru cei ce sunt mai mici decât mine. Ajută-mă să nu-i fac pe alţii să păcătuiască. Ajută-mă să am puterea pe care a avut-o Daniel ca să pot să fac ceea ce este corect când sunt ispitit. Amin.

(Semnătura)

16

I

CÂND FETELE DEVIN FEMei

FEMEI FRUMOASE

„Cine poate găsi o femeie cinstită? Ea este mai de preţ decât mărgăritarele" (Proverbele 31: 10). „Dacă nu ştii, o tu, cea mai frumoasă dintre femei..." (Cântarea Cântărilor 1: 8). „Pentru o femeie este o podoabă să poarte părul lung?" (1 Corinteni 11: 15 a).

Întocmai cum bărbaţilor le place să fie puternici, femeilor le place să fie frumoase. Fetele nu se dau în vânt să facă muşchi precum băieţii. În schimb, înclinaţia lor naturală este spre frumuseţe. Conform Cuvântului lui Dumnezeu, părul femeii nu trebuie tăiat. Părul lung al femeii este „podoaba ei". Este parte a frumuseţii ei date de Dumnezeu.

Desigur, Dumnezeu doreşte ca femeia să fie frumoasă în inima ei. Aceasta este adevărata frumuseţe a femeii evlavioase. O femeie cu o înfăţişare frumoasă, dar cu o inimă rea este o combinaţie nefericită. Cuvântul lui Dumnezeu spune: „Femeia frumoasă şi fără minte este ca un inel de aur pus în râtul unui porc" (Proverbele 11: 22).

Mai mult, acest lucru nu înseamnă că femeile trebuie să îşi arate frumuseţea la toată lumea.

17

Deşi Dumnezeu le-a făcut pe femei frumoase, El spune că femeia trebuie să aibă capul şi trupul acoperit. Frumuseţea femeii este

destinată bărbatului ei, care se bucură de ea în intimitate, nu pentru a fi expusă în public. Vom explica mai mult acest lucru **într-**o lecţie viitoare.

În această lecţie vom vedea care sunt schimbările ce se petrec în trupul fetei şi care o fac să devină femeie. Acestea sunt schimbări pe care Dumnezeu le-a rânduit pentru ca femeia să fie frumoasă şi atractivă. Aceste schimbări sunt bune. Totuşi, ele presupun ca fata să fie mai discretă şi mai modestă în înfăţişarea şi comportamentul ei. Nu înseamnă că ea trebuie să se ruşineze de trupul ei, ci doar că frumuseţea ei fizică nu trebuie expusă în mod public.

1.

2.

3.4.

Răspunde la întrebări.

Care este cea mai importantă frumuseţe a femeii?

Cunoşti vreo femeie frumoasă care să nu fie foarte atractivă din punct de vedere fizic?

Ce o face frumoasă?

Atunci când o femeie îşi arată frumuseţea în public, crezi că acest lucru va întări sau va slăbi căsnicia ei? Discută răspunsul.

Ksi Multe femei sunt ispitite să încerce să adauge la frumuseţea lor fizică şi să-şi neglijeze frumuseţea inimii. Citeşte următoarele versete şi enumera în prima coloană lucrurile care contribuie la frumuseţea inimii ei. În a doua coloană enumera lucrurile pe care nu ar trebui să le folosească pentru a se înfrumuseţa.

Versete

1 Timotei 2: 9, 10

Frumuseţea adevărată Frumuseţea artificială

Tit 2: 4, 5

18

1 Petru 3: 3, 4

SCHIMBĂRILE TRUPULUI LA FETE

„Avem o soră micuţă, care n-are încă ţâţe” (Cântarea Cântărilor 8: 8).

„Femeia care va avea o scurgere şi anume o scurgere de sânge din trupul ei, să rămână şapte zile în necurăţia ei. Oricine se va atinge de ea va fi necurat până seara” (Leviticul 15: 19).

Spre deosebire de băieţi, fetele experimentează foarte puţine

schimbări ale vocii. Dar, la fel ca băieţii, şi fetele au parte de puseuri de creştere. Deseori, creşterea rapidă a fetelor se petrece înainte de a băieţilor de aceeaşi vârstă, aşa că o fată de zece sau doisprezece ani poate fi mai înaltă decât băieţii de aceeaşi vârstă. Fetele nu sunt deranjate de acest lucru, dar pentru băieţi poate fi o poveste diferită. Un băiat a cărui soră mai mică este mai înaltă decât el poate să devină destul de frustrat.

Aceeaşi glandă care aduce schimbările în trupul băiatului **–** glanda pituitară **–** se află la lucru şi în trupul fetei pentru a o schimba **într-**o femeie. Ea transmite mesaje diferitelor părţi ale corpului. Fetei îi va începe să crească păr sub braţ şi în zona pubiană. În acelaşi timp, sânii ei încep să se dezvolte. Acest lucru poate aduce un sentiment de jenă fetei, dar o şi conştientizează că devine o femeie. Cele mai multe fete văd acest lucru în mod pozitiv.

Unele fete experimentează aceste schimbări mai târziu decât altele, iar altele **într-**o măsură mai mică. Fetelor cărora sânii le cresc mai târziu sau nu atât de vizibil nu au de ce să se îngrijoreze că ceva nu este în regulă cu ele.

Două organe reproductive, numite ovare, se află în trupul femeiesc. Ele sunt aşezate în partea de jos a abdomenului. În timpul transformărilor din corpul femeiesc, aceste organe încep să formeze mici ovule. Odată pe lună, câte un ovul se va elibera din**tr-**unul dintre ovare şi va coborî prin**tr-**un canal în uter. Acesta este un organ special în care se formează corpul bebeluşului dacă ovulul este fecundat de sperma bărbătească.

Dumnezeu a rânduit ca ovulele nefecundate să nu rămână în uter, ci să fie eliminate în fiecare lună prin scurgerea de sânge. Această scurgere porneşte din uter prin**tr-**un canal care se deschide între picioare. Această curăţare, numită menstruaţie sau ciclu, durează aproximativ cinci zile.

În timpul acestei perioade, femeia trebuie să poarte un absorbant care să reţină scurgere de sânge. Fetelor trebuie să li se spună despre aceste schimbări ale trupului înainte ca ele să spetreacă, altfel, cu siguranţă, se vor teme că ceva rău li se întâmplă. Cu toate acestea, ciclul ieşi un lucru perfect normal. În anumite perioade, cantitatea de sânge poate fi mai mare şi pot apare crampe. Aceste lucruri se pot întâmpla şi nu ar trebui să producă panică. Totuşi, uneori es1 recomandat ca în primele zile de menstruaţie, când

scurgerea de sânge este mai mare, femeia’s nu fie implicată în activităţi fizice extenuante.

Fata care are întrebări despre aceste lucruri ce ţin de feminitate ar trebui să discute deschis e mama ei sau cu o altă femeie creştină de încredere.

BSA Discută aceste întrebări cu părinţii tăi.

1. Ai ajuns să experimentezi vreo schimbare fizică?

2. Ca şi fată, ce ar trebui să faci dacă prima menstruaţie începe când eşti departe e casă?

3. Ca şi fată, sunt anumite activităţi sau obiceiuri pe care ar trebui să le schimbi’s: faţă de care ar trebui să ai mai multă grijă odată ce creşti?

AVERTIZĂRI SPECIALE

Atunci când fetele devin femei, conştient sau neconştient, ele îşi dau seama că devin n atractive faţă de bărbaţi. Nu este niciun lucru rău să fii atractivă faţă de bărbaţi. Dumnezeu nefăcut în felul acesta. Dar fetele trebuie să fie mai atente în felul în care se poartă, vorbesc şi îmbracă.

Unele fete se poartă prosteşte şi încep să flirteze cu tineri. Dumnezeu **s-**a pronunţat împotr acestui comportament al femeilor. „Domnul zice: «Pentru că fiicele Sionului sunt mândre umblă cu gâtul întins şi cu priviri pofticioase, pentru că păşesc mărunţel, şi zornăie cu verigile la picior, Domnul va pleşuvi creştetul capului fiicelor Sionului, Domnul le va descoperi ruşine; (Isaia 3: 16, 17).

În Noul Testament Dumnezeu cere femeilor să se îmbrace „în chip cuviincios, cu ruşine sfială” (1 Timotei 2: 9). Cuvântul tradus prin *ruşine* conţine ideea de modestie şi chiar jenă i de bărbaţi. Fetele pot manifesta o prietenie potrivită atât faţă de bărbaţi, cât şi faţă de fen dar trebuie să se poarte cu o oarecare reţinere în prezenţa bărbaţilor, lucru care este cuviinc Această reţinere sau sfială le ajută pe femei să se protejeze de oamenii fireşti şi necredincioşi.

Celor mai multe fete nu le place să privească cum alte fete flirtează. Comportamentul acest li se pare prostesc. Totuşi, unele fete nu realizează că ele de fapt flirtează, crezând că se po; în mod normal ca oameni maturi. Iată câteva caracteristici ale flirtului. În timp ce discuţi aci lucruri cu părinţii tăi, probabil vei găsi şi alte caracteristici.

A vorbi gălăgios şi a chicoti în prezenţa băieţilor.

A tachina şi a-i lovi cu palma pe băieţi.

A clipi des din ochi, a-şi da ochii peste cap sau a gesticula agitat ca să atragi atenţia băieţilor.

A merge sau a sta jos în aşa fel încât să te afişezi provocator.

A-i măguli pe băieţi.

O RUGĂCIUNE PENTRU Fete

Doamne, îţi mulţumesc că m-ai făcut fată. Îţi mulţumesc pentru schimbările pe care Le-ai rânduit în trupul meu ca să devin femeie. Ştiu că tot ceea ce faci Tu este bun. Eşti un Dumnezeu minunat. Ajută-mă ca, pe măsură ce mă maturizez, să cresc şi în frumuseţea inimii care ştiu că îţi este plăcută. Ajută-mă să mă feresc să-i atrag pe băieţi şi pe bărbaţi prin frumuseţea artificială sau printr-o purtare greşită. Îţi mulţumesc pentru mama mea şi pentru exemplul femeilor evlavioase din Biblie. Ajută-mă să fiu ca ele. Amin.

(Semnătura)

21

DE CE A CREAT DUMNEZEU BĂRBATUL ŞI FEMEIA



O UNITATE PUTERNICA

„Domnul Dumnezeu a zis: «Nu este bine ca omul să fie singur; am să-i fac un ajutor potrivit pentru el.» De aceea va lăsa omul pe tatăl său şi pe mama sa, se va lipi de nevastă-sa, şi se vor face un singur trup” (Geneza 2: 18, 24).

Atunci când Dumnezeu l-a creat pe om, El a spus că nu era complet – omul avea nevoie de cineva care să-l ajute. Atunci Dumnezeu a creat femeia pentru a completa ceea ce lipsea omului. După cum bărbatul are nevoi pe care femeia le poate împlini, la fel şi femeia are nevoi pe care bărbatul le poate împlini. împlinirea reciprocă a nevoilor este una din binecuvântările căsătoriei.

23

Mai sunt şi alte scopuri ale căsătoriei. Căsătoria poate oferi siguranţă, prietenie, înţelegere, înţelepciune, putere şi modelarea

caracterului. Căsătoria este şi o combinaţie practică a îndemânărilor pentru obţinerea hranei, îmbrăcămintei şi a adăpostului.

De asemenea, Dumnezeu a creat bărbatul şi femeia pentru a da naştere la copii. Este nevoie de un bărbat şi o femeie pentru a avea un copil. Trebuie să spunem încă odată că lucrurile spuse în această lecţie sunt bune şi corecte. Ele sunt parte a planului lui Dumnezeu. Aceste lucruri trebuie discutate cu părinţii şi nu trebuie luate uşor şi nici discutate vulgar sau murdar.

EST Completează spaţiile libere împreună cu părinţii.

Fă o listă cu scopurile pentru care Dumnezeu a creat bărbatul şi femeia (părinţii po enumera moduri în care se completează unul pe celălalt).

REPRODUCEREA

„Adam **s-**a împreunat cu nevastă-sa Eva; ea a rămas însărcinată, şi a născut pe Cain. Şi a zis: «Am căpătat un om cu ajutorul Domnului!» „(Geneza 4: 1).

În ultimele două lecţii, ai învăţat că Dumnezeu a făcut femeia în aşa fel încât, în trupul ei, fiecare lună, un ovul se formează şi coboară pe un canal special în uter. Ai aflat şi că bărbat are glande reproductive care produce sperma – nişte celule minuscule care sunt depozitate lichidul seminal.

Pentru ca o femeie să aibă un copil, ovulul din uterul ei trebuie să se unească cu speri bărbătească. Acest lucru se întâmplă în cadrul special al intimităţii între bărbat şi femeie. Geneza 4: 1 se vorbeşte despre această unire prin expresia: „Adam **s-**a împreunat cu nevastă Eva”, care este o bună modalitate de a descrie acest lucru. Unirea fizică dintre soţ şi soţie est unire intimă şi tainică. Este un act special al dragostei.

Noi numim acest lucru act sexual. În timpul acestui act sperma din glanda reproduci masculină călătoreşte prin deschizătura din corpul soţiei numit vagin care duce la uter.

24

Trebuie să spunem din nou că acest lucru este o unire intimă şi tainică. Soţul şi soţia se unesc sexual nu doar pentru a avea copii, ci şi pentru a-şi exprima dragostea şi ataşamentul unul faţă de celălalt. Ovulul din corpul soţiei poate fi fertilizat doar în anumite perioade din lună. Dacă unirea dintre soţ şi soţie se produce **într-**o altă perioadă a lunii decât cea fertilă, atunci soţia nu rămâne însărcinată. Dumnezeu a

rânduit ca unirea fizică a soţului cu soţia să fie foarte plăcută, în căsătorie, actul sexual este bun şi corect – unul dintre cele mai speciale şi frumoase lucruri pe care soţul şi soţia le pot experimenta împreună. În afara căsătoriei, acest lucru este ruşinos şi păcătos.

Atunci când sperma se uneşte cu ovulul, ele formează împreună un zigot. Acesta este foarte mic, dar Dumnezeu a rânduit ca zigotul să se dezvolte repede. În procesul de creştere până la două luni se numeşte embrion. La această vârstă, cele mai multe organe sunt deja formate şi embrionul este numit făt. După nouă luni de la începerea acestui proces se naşte copilul. Schimbările care se petrec de la unirea ovulului cu sperma până la naştere sunt fenomenale. Numai Dumnezeu putea proiecta astfel de minuni ale vieţii.

Soţul şi soţia care sunt creştini îşi privesc copiii cu mare bucurie. Fiecare dintre ei este un produs al dragostei lor şi a lucrării creative a lui Dumnezeu. Aducerea de copii pe lume este unul dintre cele mai mari privilegii ale căsătoriei. Este, de asemenea, o responsabilitate extraordinară a părinţilor creştini de a-şi creşte copiii pentru Dumnezeu.



25

lă§ Citeşte fiecare verset împreună cu părinţii şi discută ideile sugerate mai jos:

1. Psalmii 139: 13 – 16 – Dumnezeu ştia totul despre tine chiar înainte de a fi format în pântecele mamei tale.

2. Psalmii 127: 3 – Copiii sunt o binecuvântare de la Dumnezeu.

3. Geneza 4: 25 – Fiecare copil se naşte din unirea fizică a bărbatului cu femeia.

4. Efeseni 5: 3 – 6 – Căsătoria este singurul cadru corect pentru actul sexual. În căsătorie este un act de dragoste şi de devotament pe care Dumnezeu îl binecuvântează, dar în afara căsătoriei este un act al poftei şi al egoismului pe care Dumnezeu îl condamnă.

FOLOSIREA TERMENILOR CORECŢI

Mulţi oameni folosesc termeni vulgari sau murdari pentru a descrie părţile intime ale corpului sau actul unirii fizice dintre soţ şi soţie. Există însă şi termeni potriviţi. Cunoaşterea acestora te va ajuta să discuţi aceste lucruri cu părinţii tăi. Te vor ajuta şi să-ţi păstrezi curate mintea şi vorbirea.

Sâni = organele feminine care produc lapte pentru noul născut.

Concepţie = Momentul în care ovulul devine fertil, când începe o nouă viaţă (numit şi fecundare).

Ejaculare = Eliberarea lichidului seminal din organul masculin sau penis.

Embrion = Copilul nenăscut, în special în faza de început a sarcinii.

A fertiliza = a face un ovul să se dezvolte atunci când vine în contact cu sperma.

Fetus = Copilul nenăscut, în special în faza de sfârşit a sarcinii.

Curvie = păcatul actului sexual înainte de căsătorie.

Act sexual = unirea fizică dintre un bărbat şi femeie (numit şi coit sau copulaţie).

Menstruaţie = Scurgerea lunară de sânge care curăţă uterul femeii (numit şi ciclu).

Ovare = organele feminine din partea inferioară a abdomenului care produc ovulele.

Penis = Organul masculin dintre picioare prin care se elimină lichidul seminal.

Sarcină = Purtarea în pântece a unui copil nenăscut.

Pubertate = Perioada în care au loc schimbările sexuale în trupul băiatului şi a fetei.

Pubis = Partea anterioară a bazinului.

Lichidul seminal = Fluidul în care se depozitează sperma bărbătească.

Sperma = „Sămânţa" sau celulele reproductive masculine care se unesc cu ovulul la concepţie sperma „determină" dacă noul născut va fi băiat sau fată.

26

Testicule = Organele reproductive masculine aşezate **într-**un săculeţ înapoia penisului. Numite şi organe genitale. „Genitale" este un termen care include toate organele reproductive exterioare.

Vaginul = Canalul feminin care duce la uter, care primeşte

penisul în timpul actului sexual şi prin care se eliberează sângele la menstruaţie.

Pântece = Organul feminin în care se formează copilul nenăscut (uter).

Uneori tinerii se gândesc la părţile intime ale corpului şi la actul sexual. În timp ce unora le place să se gândească la acest lucru aproape tot timpul, alţii se simt vinovaţi dacă se gândesc la acest lucru. Un mod bun pentru a-ţi păstra curăţia gândurilor este să discuţi despre aceste lucruri cu părinţii tăi sau cu păstorul sau cu soţia lui.

Nu este greşit să te gândeşti la aceste lucruri. Dumnezeu ne-a creat trupurile. El a rânduit bărbatul şi femeia pentru reproducere. Cu siguranţă se poate să ne gândim prea mult la trupurile noastre. Atunci când trupurile băieţilor şi ale fetelor se transformă, ei devin de obicei foarte conştienţi de sine şi de sexul opus. O mare parte din ce înseamnă gânduri sănătoase vine din modul CUM gândim. Învaţă să-l mulţumeşti lui Dumnezeu pentru trupul tău. Învaţă-te să te gândeşti şi la alte lucruri. Din nou, dacă ai probleme în această privinţă, discută cu părinţii tăi. Dumnezeu ţi-a dat părinţii pentru a te ajuta să treci şi prin astfel de momente.

BS13 Discută cu părinţii tăi modul în care aceste versete ţi se pot aplica. Scrie cel puţin o idee din fiecare verset.

1.1. Filipeni 4: 8

2.2. Matei 5: 27 – 30

3.3. Iacov 1: 12 – 15

27

RUGĂCIUne

Doamne, îţi mulţumesc că ai creat bărbatul şi femeia. Ştiu că aceasta este o parte a planului Tău pentru omenire. Ajută-mă să nu vorbesc niciodată în bătaie de joc despre relaţia fizică dintre soţ şi soţie. Mai presus de toate, ajută-mă să-mi păstrez trupul curat astfel ca, dacă mă vei binecuvânta cu un soţ/o soţie, să mă pot bucura de binecuvântările Tale cu privire la unirea căsătoriei. Îţi mulţumesc pentru părinţii mei şi pentru darul vieţii pe care mi l-ai dat prin ei. Ajută-ne să lucrăm împreună de-a lungul anilor mei de creştere. Amin.

(Semnătura)

Rugăciune pentru părinţi



Doamne.

Îţi mulţumim pentru

El/Ea este produsul dragostei noastre şi al planului tău creativ. Te rugăm ca, în perioada de creştere, să-l/să o ajuţi peste devină bărbatul/

femeia pe care tu îl/o doreşti. Ne angajăm să ne facem partea prin învăţătură, instruire şi un bun exemplu personal. Te rugăm să ne dai înţelepciunea şi tăria necesară în această mare responsabilitate. Amin.

(Tata)

(Mama)

28

LecbicuG

CE CRED DESPRE TRUPUL MEI

ATENŢIE – ZONĂ ÎN CONSTRUCŢIE!

Ai urmărit vreodată cum se transformă un drum naţional **într-**o autostradă? Este un proces destul de elaborat. Semnele familiare şi intrările şi ieşirile de pe drum dispar. Întreaga zonă este întoarsă pe dos, drumul ajungând să fie greu practicabil o vreme. Indicatoarele de avertizare îi atenţionează pe călători să reducă viteza până la finalizarea lucrărilor.

Maturizarea copilului este asemănătoare cu acest proces. Te transformi din**tr-**un copil în adult, iar uneori poţi simţi cum tot ce**-**ţi era familiar până la un moment dat a fost făcut bucăţi. Se poate ca drumul să fie plin de denivelări pentru o vreme. Această lecţie te va ajuta să te înţelegi pe tine însuţi. În continuare vom prezenta câteva semne de avertizare cu scopul de a te ajuta să eviţi anumite obstacole şi lucruri care te vor putea răni în adolescenţă.

ATENŢIE LA COMPLEXUL DE INFERIORITAte

Dar ei, prin faptul că se măsoară cu ei înşişi şi se pun alături ei

cu ei înşişi, sunt fără pricepere” (2 Corinteni 10: 12 b).

Cei mai mulţi adolescenţi se confruntă cu complexe de inferioritate. De multe ori acestea sunt legate de anumite caracteristici fizice. Ei cred că urechile lor sunt prea mari, părul prea lins, nasul este prea lung, sunt prea scunzi, prea înalţi, prea graşi sau prea slabi. Alteori problemele sunt legate de propriile talente. Ei cred că nu ştiu să lovească mingea, nu pot cânta, nu pot să îşi facă prieteni uşor, nu pot lua note bune la şcoală, nu pot face nimic prea bine.

Sentimentele de inferioritate ne fac să ne simţim prost. Putem fi prea timizi sau prea gălăgioşi, dar înăuntrul nostru ne întrebăm: *Ce cred alţii despre mine*?

Cel mai rău lucru cu sentimentele de inferioritate stă în ceea ce se poate întâmpla datorită lor. Uneori când oamenii se simt inferiori, ei încearcă să acţioneze în moduri care să le mascheze adevăratele sentimente. Ei pot fi lăudăroşi, irascibili, pot face pe şeful sau se pot manifesta gălăgios. Ei pot cheltui mult timp şi bani pentru a încerca să-şi acopere defectele şi pentru a se face mai atractivi. Mai rău, ei pot începe să arate cu degetul şi să râdă de defectele altora. Acesta este un mod superficial de a încerca să mute atenţia de la propriile greşeli.

În multe feluri, complexul de inferioritate este un proces de comparare a propriei persoane cu alţii. Pentru că întotdeauna vedem pe cineva mai bun ca noi, ni se pare că niciodată nu corespundem aşteptărilor. În felul acesta trăim **într-**o continuă mizerie creată de frică şi insecuritate.



Care este calea de ieşire?

Nu vom birui sentimentul de inferioritate doar încercând să ne comparăm cu alţii. Rădăcina problemei nu este atât de mult părerea

faţă de alţii, cât părerea faţă de noi înşine. Complexul de inferioritate se rezumă de multe ori la ceva din noi înşine faţă de care ne simţim ruşinaţi şi ne displace. Primul pas în înfrângerea sentimentului de inferioritate este să învăţăm să ne acceptăm aşa cum suntem.

Dumnezeu te-a creat. El, fie a pregătit, fie a îngăduit toate lucrurile care te definesc ca persoană. Unele lucruri din viaţa ta nu le poţi schimba. Înălţimea, părul, urechile, familia, inteligenţa, trăsăturile de bază ale personalităţii – toate acestea sunt lucruri asupra cărora nu ai niciun control. Cel mai bun lucru pe care-l poţi face este să le accepţi. Aceste lucruri formează PERSOANA TA.

Există şi lucruri pe care le poţi schimba. Comportamentul, abilităţile tale, grija faţă de propriul corp, atitudinile tale, vorbirea ta – aceste lucruri pot fi dezvoltate în bine sau în rău. Cel mai bun lucru pe care-l poţi face în aceste privinţe este să cauţi să-i faci pe plac lui Dumnezeu. *Atunci când căutăm voia lui Dumnezeu*, *părerile altora nu mai trebuie să ne controleze*.

Al doilea pas în înfrângerea complexului de inferioritate este să-i accepţi pe alţii aşa cum sunt. Atunci când râdem de alţi oameni sau când îi criticăm foarte dur, de fapt ne rănim pe noi înşine. Şi alţii vor râde de noi cu mai multă uşurinţă. Un mod obişnuit de a-ţi bate joc de cineva este să îi pui porecle care atrag atenţia asupra detaliilor neplăcute ale înfăţişării persoanei respective: „Urechilă", „Grăsanul", „Pămpălăul" etc. Pe de altă parte, atunci când îi acceptăm pe alţii şi le trecem cu vederea greşelile, atunci când le arătăm bunătate şi atenţie, nici ei nu vor mai fi dispuşi să ne dispreţuiască.

ST Completează spaţiile libere.

1. Enumera câteva domenii din viaţa ta în care te-ai simţit inferior.

2. Enumera câteva lucruri la care duce sentimentul de inferioritate.

3. Care sunt cei doi paşi importanţi în depăşirea complexului de inferioritate?

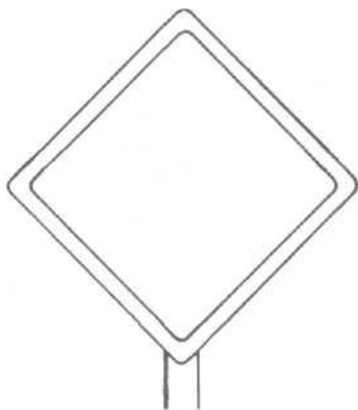
a.

b.

4. Citeşte Levitic 19: 14. Discută cu părinţii tăi semnificaţia acestui verset, după care asumă-ţi următorul angajament.

30

ATENŢIE LA PRESIUNEA GRUPULUI



Atunci când voi vedea pe cineva care are o înfăţişare fizică mai neobişnuită sau un handicap fizic, îmi propun să nU râd de acea persoană. Nu voi folosi porecle care îi rănesc pe alţii. Mă angajez să-i accept pe alţii şi să le arăt bunătate, respect şi apreciere, întocmai cum aş dori şi eu să fiu tratat dacă aş fi în acea situaţie.

(Semnătura)

„Să nu te iei după mulţime ca să faci rău" (exod

Presiunea grupului este înrudită de aproape cu complexul de inferioritate. Cele două probleme sunt precum două obstacole una după alta. Atunci când dăm peste una, de obicei urmează şi cealaltă. Tinerii, de obicei, au o nemaipomenită dorinţă de a fi acceptaţi de prietenii lor. Purtarea unei rochii sau a unei cămăşi care nu sunt pe placul prietenilor, o frizură diferită de a celorlalţi băieţi sau a nu avea o jachetă precum celelalte fete – oricare dintre acestea pot fi o sursă de supărare pentru tânăr. „Ce vor gândi prietenii mei?" este o întrebare care se tot repetă.

Presiunea grupului de prieteni are şi o parte bună. Un grup de băieţi bine crescuţi îl poate determina pe un băiat turbulent să îşi controleze comportamentul. Un grup de fete modeste şi discrete o pot determina pe o alta dispusă să flirteze să se abţină.

Cu toate acestea, de multe ori presiunea grupului de prieteni se manifestă în cealaltă direcţie, în mod special **într-**un context în care nu există prea mult respect faţă de autoritate. Un grup de tineri răzvrătiţi pot încerca o sumedenie de lucruri rele**. Într-**un astfel de grup, presiunea de conformare faţă de grup este enormă. Este nevoie de mult curaj ca un băiat sau o fată să spună: „Nu voi face lucrul acesta!"

B_3S* Cu ce fel de presiune de grup negativă te poţi confrunta? Fă

o listă cu lucrurile pe care ai fi ispitit să le faci, dar despre care ştii că sunt rele. Discută cu părinţii tăi care ar fi răspunsurile posibile la aceste presiuni.

Problema	Răspunsul

32

ATENŢIE LA TENDINŢA SPRE INDEPENDE –ntă Nu te socoti singur înţelept, teme-te de Domnul, şi abate-te de la rău!” (Proverbele 3: 7).

A învăţa să faci lucrurile pe cont propriu face parte din procesul de maturizare. Mama şi tatăl tău nu vor fi întotdeauna în preajma ta să-ţi spună ce trebuie să porţi, să-ţi amintească de treburile care trebuie să le faci sau să-ţi arate cum să faci anumite lucruri. Pe măsură ce te transformi în adult, vei fi tot mai răspunzător să decizi, să planifici, să lucrezi, să cumperi şi să faci tot felul de lucruri. Numim acest lucru independenţă.

Desigur că nimeni nu este total independent. Adulţii continuă să depindă de alţii, inclusiv de părinţii lor. Dar ei sunt responsabili faţă de ei înşişi **într-**un fel diferit faţă de vremea când erau copii.

De obicei, adolescenţii caută mai multă independenţă. Ei adeseori caută privilegii înainte de a fi pregătiţi. Un copil de opt ani, de exemplu, poate să ceară insistent să conducă şi el maşina. Cum ar fi să te afli **într-**o maşină condusă de un copil de opt ani?

Părinţii au responsabilitatea de a-şi instrui copiii să facă faţă îndatoririlor şi deciziilor. De obicei există un anumit grad de conflict între adolescenţii care solicită mai multă independenţă şi părinţii care consideră că încă mai trebuie să-i pregătească şi să-i îndrume.

Acest aspect al creşterii poate fi asemănat cu un drum plin de hârtoape. Următoarele sfaturi pot fi de ajutor atât adolescenţilor, cât şi părinţilor.

Tinerii trebuie să-şi respecte părinţii, iar aceştia trebuie să se poarte cu grijă şi atenţie faţă de adolescenţi.

Mai degrabă discutaţi despre diferenţe decât să vă contraziceţi.

Acolo unde se acordă privilegii, trebuie şi mai multă responsabilitate.

Petreceţi timp împreună făcând diverse lucruri.

Băi* Completaţi spaţiile libere.

1. Ai avut conflicte cu părinţii cu privire la decizii sau activităţi pentru care tu te considerai pregătit, iar ei nu? Enumeră-le.

2. Ce fel de conflicte au mulţi adolescenţi cu părinţii lor?

3. Enumera câteva lucruri pentru care ai nevoie de părinţii tăi.

4. Citeşte următoarele versete împreună cu părinţii tăi şi discutaţi cum se aplică ele: Deuteronomul 27: 16; Proverbele 20: 11; 23: 24; 28: 7.

PRIVEŞTE ÎNAINTE

Sunt atât de multe lucruri care se schimbă în tine în cadrul procesului de transformare în adult. Trupul tău se schimbă. Şi modul de gândire se schimbă. Se schimbă şi valorile tale. (Cărora din cei de vârsta ta le mai pasă de păpuşi şi cărţi de colorat?) în acest proces de schimbare, poţi ajunge să te simţi inferior. Vrei să fii acceptat de prieteni. Ai vrea să faci lucruri provocatoare precum oamenii mai în vârstă.

34

În timpul acestor schimbări, AI NEVOIE DE PĂRINŢII TĂI.

Citeşte următoarele angajamente. Discută-le cu părinţii tăi. Apoi semnează-le şi rugaţi-vă împreună ca Dumnezeu să te ajute să le duci la îndeplinire în anii care urmează.

Dragă mamă şi tată.

Ştiu că în anii care vin voi ajunge să am şi alte păreri decât ale voastre. Dar, în acelaşi timp, am nevoie de voi. Doresc să vă respect. Acolo unde trebuie să fiţi fermi cu mine, arătaţi fermitate. În lucrurile în care puteţi avea încredere în mine, vă rog să aveţi încredere. Şi vă rog ca, pe deasupra, să aveţi răbdare cu mine. Doresc să pot discuta cu voi despre problemele mele şi să pot învăţa cum să iau decizii înţelepte şi să trăiesc o viaţă plăcută lui Dumnezeu. Mă angajez să vă respect ca părinţi ai mei. Vă mulţumesc pentru că îmi purtaţi de grijă.

(Semnătura)

Dragă, în anii care ne stau în faţă ştim că vom ajunge să avem păreri diferite. Vom face probabil şi unele greşeli. Dar noi te iubim. Vrem să ne purtăm cu tine cu toată atenţia, considerân**du**-te o persoană cu nevoi, gânduri şi sentimente proprii. Ne angajăm să discutăm cu tine, să te ascultăm şi să-ţi dăm călăuzirea pe care Dumnezeu o aşteaptă de la noi ca părinţi credincioşi. Îţi mulţumim că ne iubeşti.

(Semnătura)

(Semnătura)

35

PĂSTRAREA TRUPULUI MEU ÎN CURĂ ţie

DUMNEZEU DOREŞTE CA EU SĂ FIU CURAT

„Voia lui Dumnezeu este sfinţirea voastră: să vă feriţi de curvie; fiecare din voi să ştie să-şi stăpânească vasul în sfinţenie şi cinste, nu în aprinderea poftei, ca Neamurile, care nu cunosc pe Dumnezeu. Nimeni să nu fie cu vicleşug şi cu nedreptate în treburi faţă de fratele său; pentru că Domnul pedepseşte toate aceste lucruri, după cum v-am spus şi v-am adeverit. Căci Dumnezeu nu ne-a chemat la necurăţie, ci la sfinţire” (1 Tesaloniceni 4: 3 – 7).

Dumnezeu ţi-a creat trupul. Tot ce face El este bun. Toate părţile trupului tău sunt curate şi corecte aşa cum le-a lăsat Dumnezeu. Dar atunci când folosim trupurile noastre în mod greşit, ele devin pătate cu necurăţie. Fiecare are parte de ispite care să-l împingă să comită lucruri păcătoase, dar nu toţi oamenii cedează acestor ispite. Această lecţie se referă la modul cum putem birui ispita şi cum să ne păstrăm

trupul curat.

În versetele de mai sus sunt folosite câteva cuvinte care pot să nu-ţi fie prea familiare. *Sfinţenie* înseamnă a fi „sfânt". În context se referă în mod special la a avea un trup curat. *Curvie* înseamnă „act sexual înainte de căsătorie". *Aprinderea poftei* înseamnă „dorinţe rele şi pervertite". Aceste feluri de dorinţe vin, în special, din folosirea greşită a organelor sexuale.

Dumnezeu a rânduit în mod foarte clar că actul sexual este pentru căsătorie. În căsătorie el este frumos şi corect. Dar, în afara căsătoriei, este egoist şi păcătos. Pe măsură ce creşti şi te dezvolţi sexual, vei vedea că trupul tău are impulsuri foarte puternice. Vei dori să te gândeşti

37

la persoane de sex opus. Acest lucru este normal, dar trebuie să înveţi să-ţi controlezi aceste impulsuri şi gânduri.

Uneori, probabil că te întrebi de ce a lăsat Dumnezeu ca tinerii şi tinerele să aibă dorinţe atât de puternice înainte de căsătorie, înainte ca să fie destul de maturi emoţional pentru responsabilitatea căsătoriei. Cu toate acestea, anii dintre pubertate şi căsătorie sunt importanţi. În aceşti ani se dezvoltă autocontrolul şi tăria emoţională şi spirituală. Fiecare are nevoie de aceste calităţi în căsătorie. Prin faptul că **s**-au căsătorit nu înseamnă că bărbatul şi femeia pot face tot ce doresc din punct de vedere sexual. Ei trebuie să se poarte cu respect şi să îngrijească unul de celălalt, iar ca acest lucru să fie posibil, ei trebuie să-şi controleze dorinţele sexuale.

În zilele noastre, mulţi oameni păcătoşi au relaţii sexuale înainte de căsătorie. Rezultatele acestei destrăbălări sunt teribile. Multe adolescente rămân însărcinate în fiecare an, iar copiii lor se nasc fără a avea un cămin potrivit. Deşi adeseori fata poartă o mai mare ruşine în faţa oamenilor, deoarece graviditatea face vizibil păcatul ei, băiatul care este tatăl copilului este la fel de vinovat ca şi ea.

Unii oameni încearcă să „îndrepte" aceste sarcini nedorite din perioada de adolescenţă recomandând avortul. Ei spun că este mai bine să ucizi copilul decât să împovărezi adolescenta cu această grijă. Acest lucru nu face decât să adauge păcat peste păcat. Avortul este oribil. Deşi copilaşul poate fi atât de mic, este totuşi un suflet viu. Uciderea lui adaugă un păcat în plus la vinovăţia părinţilor.

O altă urmare a neascultării lui Dumnezeu este reprezentată de

bolile venerice. Oamenii care au relaţii sexuale cu mai mult de un partener pot contracta şi transmite cu uşurinţă boli venerice. Acestea sunt larg răspândite în rândul tinerilor în zilele noastre. Aceşti tineri culeg roadele neascultării de Dumnezeu (Galateni 6: 8).

Unii tineri se luptă cu ceea ce se numeşte masturbarea. Cel ce se masturbează îşi foloseşte mâna pentru a-şi freca organul sexual ca să-şi producă plăcere. Biblia nu vorbeşte în mod specific despre acest lucru. Totuşi avertizează împotriva gândurilor desfrânate. Poftele desfrânate acompaniază întotdeauna masturbarea. De asemenea, când masturbarea devine o practică repetată, ea face ca dorinţele sexuale să pară mai puternice. Dumnezeu vrea ca noi să controlăm aceste dorinţe. De aceea, masturbarea vine împotriva învăţăturii lui Dumnezeu: „păzeşte-te curat” (1 Timotei 5: 22). Dumnezeu doreşte ca să ne păzim trupurile noastre curate pentru ca, dacă ne căsătorim, căsnicia şi căminul nostru să fie curate şi puternice. Iar în cazul în care nu ne căsătorim, Dumnezeu doreşte să fim curaţi ca să ne poată umple cu Duhul Lui cel Sfânt şi să ne folosească în lucrarea Lui.

Ke Completează spaţiile libere.

1. Dumnezeu vrea ca noi să fim.

2. În afară, actul sexual este egoist şi păcătos.

3. Dumnezeu te poate ajuta să-ţi impulsurile puternice care te pot provoca să te gândeşti la actul sexual.

38

4. Atunci când oamenii au relaţii sexuale înainte de căsătorie, nasc fără a beneficia de un potrivit.

se

5. Atunci când oamenii au relaţii sexuale cu mai mult de un partener, ei pot contracta

6. Masturbarea este însoţită de care sunt păcătoase.

BIRUINŢA ASUPRA ISPITEI

Este încurajator să ştii că Dumnezeu vrea să fii curat. Acest lucru înseamnă că El va fi cu tine în momentele de ispitire. „Dumnezeu este adăpostul şi sprijinul nostru, un ajutor, care nu lipseşte niciodată în nevoi” (Psalmii 46: 1). „Nu v-a ajuns nicio ispită, care să nu fi fost potrivită cu puterea omenească. ŞI DUMNEZEU, CARE ESTE CREDINCIOS, nu va îngădui să fiţi ispitiţi peste puterile voastre; ci, împreună cu ispita a pregătit şi mijlocul să ieşiţi din ea, ca s-o puteţi răbda” (1 Corinteni 10: 13).

Iată câteva sugestii pentru biruirea ispitelor. Poţi să le parcurgi împreună cu părinţii tăi. Ele îţi vor putea fi de ajutor şi încurajare şi mai târziu când vei dori să le reciteşti.

1. *Cinsteşte-ţi părinţii*. Poate nu înţelegi acest lucru, dar se pare că este o legătură directă între răzvrătire şi imoralitate. Cei ce se împotrivesc părinţilor lor pur şi simplu nu se vor putea împotrivi ispitei. Un exemplu biblic ar fi cel al fiilor preotului Eli (1 Samuel 2: 12 – 25).

2. *Umple-ţi mintea cu lucruri bune*. Nu putem evita toate gândurile rele, însă putem învăţa să gândim corect dacă le alungăm şi ne umplem mintea cu lucruri bune. Citeşte cărţi bune. Dezvoltă-ţi obiceiul de a citi zilnic din Biblie. În mod special, dacă ai fost prins în cursa gândurilor şi a obiceiurilor imorale, foloseşte Biblia ca să-ţi curăţeşti mintea. „Cum îşi va ţine tânărul curată cărarea? îndreptând된-se după Cuvântul Tău” (Psalmii 119: 9). Memorează versete pe care le consideri a fi de ajutor sau parafrazează-le, adică scrie-le folosindu-te de propriile cuvinte şi punând propriul nume.

3. *Evită sursele de ispitire*. Biblia ne încurajează adeseori să ne împotrivim ispitelor. Ni se spune să fugim de situaţiile imorale. „Fugiţi de curvie!” (1 Corinteni 6: 18). „Fugi de poftele tinereţii” (1 Timotei 2: 22). „El [Iosif] i-a lăsat haina în mână, şi a fugit afară din casă” (Geneza 39: 12). Dacă un loc, o persoană sau o situaţie te duce în ispită, PLEACĂ din acel loc, din prezenţa acelei persoane sau din acea situaţie.

4. *Nu-ţi urma curiozitatea faţă de lucrurile pe care le cunoşti a fi imorale*. Una din cele mai mari capcane a lui Satan în acest domeniu este literatura pornografică. Asemenea lui Iov, şi noi trebuie să facem un „legământ cu ochii” noştri (Iov 31: 1) pentru a evita să privim la lucrurile care ne-ar putea ispiti. O altă capcană a lui Satan în acest domeniu este curiozitatea faţă de propriul trup. Dumnezeu ne-a creat ca oameni. Trupurile noastre nu sunt rele, dar anumite părţi ale trupului trebuie tratate cu respect. Curiozitatea duce cu uşurinţă la masturbare. Uneori suntem ispitiţi să credem că „dacă încerc ceva nu mă voi mai gândi atât de mult la acel lucru”. Ideea aceasta este falsă. Implicarea în lucruri imorale, gânduri, imagini, filme sau fapte imorale întotdeauna va conduce la pierderea curăţiei, nu la curăţie. Gândurile şi faptele imorale devin cu uşurinţă obiceiuri de care ne despărţim foarte greu. Atunci când eşti ispitit să dai frâu curiozităţii faţă de lucruri imorale, caută în schimb să faci ce este scris în Proverbele 4:

15: „Fereşte-te de ea, nu trece pe ea, ocoleşte-o, şi treci înainte!”

5. A avea prieteni buni. Prietenii sunt importanţi pentru tineri. A fi acceptat este important. Dar a avea prieteni buni este mai important decât a avea prieteni populari. Biblia avertizează: „Nu vă înşelaţi: «Tovărăşiile rele strică obiceiurile bune» „(1 Corinteni 15: 33). Semnificaţia directă a acestui verset este că prieteniile rele ne vor corupe moralitatea.

6. Lucrează din greu. Acest lucru poate părea o sugestie care nu are legătură cu subiectul. Dar a munci din greu are beneficii morale în mai multe feluri. În primul rând, a-ţi păstra gândurile concentrate asupra muncii este un lucru bun pentru mintea ta. În al doilea rând, lucrul poate ajuta la descărcarea impulsurilor sexuale – trupul îşi canalizează energia asupra muncii depuse. În al treilea rând, munca este bună pentru disciplina personală întărind astfel caracterul.

7. Păstrează-ţi o înfăţişare îngrijită şi curată, dar evită podoabele şi lipsa de modestie. Ceea ce vedem ne afectează. Dar modul cum apărem în faţa oamenilor ne afectează atât pe noi, cât şi pe alţii. Biblia propovăduieşte modestia pur şi simplu deoarece lipsa ei este o invitaţie la păcat. Atât Dumnezeu, cât şi oamenii buni admiră caracterul creştin. Să ne dorim ca scopul nostru să fie aprobarea din partea lui Dumnezeu.





8. *Teme-te de Domnul*. Teama de Domnul ne dă putere să ne abatem de la rău (Proverbele 3: 7). Iosif a dovedit acest lucru. Atunci când soţia lui Potifar l-a ispitit zicând: „Culcă-te cu mine!” Iosif a răspuns: „Cum aş putea să fac eu un rău atât de mare şi să păcătuiesc împotriva lui Dumnezeu?” (Geneza 39: 7, 9). Ne putem dezvolta o teamă sănătoasă de Domnul citind şi ascultând Cuvântul Său.



9. Dacă ai devenit prins în capcana gândurilor şi a obiceiurilor pe care nu le mai poţi depăşi, caută ajutorul de încredere al unui creştin matur. Vorbeşte cu părinţii tăi sau cu păstorul tău despre problema ta. Dă socoteală înaintea lor. De exemplu, cere-le ca, în mod regulat, să te întrebe despre starea ta. Fii cinstit. Roagă-te împreună cu ei. Ei te pot ajuta să găseşti în Hristos puterea de a trăi victorios.

Completează împreună cu părinţii.

Care din sugestiile prezentate mai sus crezi că sunt cele mai importante pentru tine? (Notează-le şi discută importanţa lor.)

Enumera câteva posibile surse de ispită pentru tine. Apoi discută cum ai putea să le eviţi.

Psalmul 51 este o rugăciune a lui David după ce acesta comisese păcatul curviei cu Batşeba. Psalmul ne arată vinovăţia care se poate simţi după un astfel de păcat. De asemenea, ne arată cum să găseşti iertare după ce ai păcătuit. Citeşte psalmul cu părinţii tăi. Scrie gândurile care te impresionează.

41

RUGĂCIUNE

Doamne, îţi mulţumesc că ai făcut bărbatul şi femeia şi pentru atracţia pe care ai pus-o între ei. Îţi mulţumesc pentru învăţăturile clare ale Bibliei despre modul în care trebuie să ne controlăm dorinţele. Doresc să îţi spun că vreau să trăiesc o viaţă curată. Ajută-mă să fiu înţelept în această privinţă. De aceea, intenţionez să evit orice sursă prin care aş putea fi ispitit inclusiv cărţi, reviste, fotografii, muzică şi oameni care îmi pot atrage mintea spre gânduri imorale, îţi mulţumesc că vrei să fiu curat şi că mă vei ajuta la aceasta. Amin.

(Semnătura)

42

ÎNGRIJIREA TRUPULUI Meu

DE CE SĂ AM GRIJĂ DE TRUPUL MEU?

„Aşa vorbeşte Domnul, care te-a făcut şi întocmit, şi care de la naşterea ta este sprijinul tău” (Isaia44: 2).

De ce să ai grijă de trupul tău? în primul rând pentru că Dumnezeu ţi-a creat trupul. Dacă ai primi o bicicletă nou-nouţă drept cadou, probabil ai avea grijă de ea, nu-i aşa? Nu ai lăsa-o în ploaie să ruginească. Dacă ar trebui să o cureţi, ai curăţa-o. Dacă ar avea nevoie de ungere, ai unge-o. Dacă ar avea nevoie de alte îngrijiri, ai face tot posibilul să i le acorzi. Purtarea de grijă faţă de darul primit arată respectul tău faţă de persoana care ţi-a făcut cadoul.

În mod asemănător, îngrijirea trupului tău arată respect faţă de Cel ce te-a făcut şi ţi-a dat trupul pe care-l ai. Dumnezeu este mulţumit atunci când noi avem grijă de trupurile noastre.



„Nu ştiţi că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuieşte în voi, şi pe care L-aţi primit de la Dumnezeu? Şi că voi nu sunteţi ai voştri? Căci aţi fost cumpăraţi cu un preţ. Proslăviţi dar pe Dumnezeu în trupul şi în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu" (1 Corinteni 6: 19, 20).

Un al doilea motiv pentru care ar trebui să ai grijă de trupul tău este faptul că Dumnezeu vrea să locuiască în tine prin Duhul Sfânt. Un creştin poate privi la trupul său ca la un „templu" al lui Dumnezeu. Atunci când Dumnezeu locuieşte în noi, mâinile, picioarele, limba noastră – toate membrele trupului nostru – sunt sub conducerea lui Dumnezeu.

Dacă aşa stau lucrurile, vom avea grijă să nu facem nimic cu bună ştiinţă care ar putea dăuna trupurilor noastre. Din acest motiv creştinii evită mâncărurile şi băuturile despre care se ştie că produc boli sau dăunează trupului. „Deci, fie că mâncaţi, fie că beţi, fie că faceţi altceva: să faceţi totul pentru slava lui Dumnezeu" (1 Corinteni 10: 31).

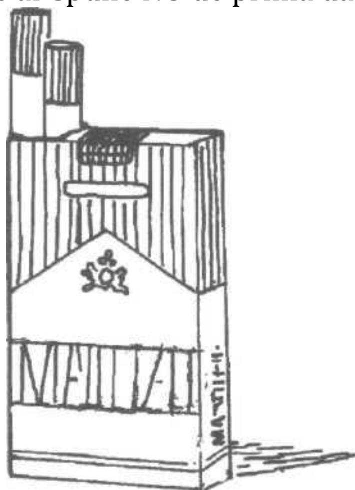
ÎS3 Discută împreună cu părinţii tăi următoarele lucruri. Enumera modurile în care acestea dăunează sănătăţii. Discutaţi apoi modul în care poţi fi presat sau ispitit să încerci aceste lucruri şi care ar trebui să fie răspunsul tău.

Tutunul

Consecinţe
Ispite
Răspunsul tău
Băuturile alcoolice
Consecinţe
Ispite
Răspunsul tău

TV
Drogurile
Consecințe
Ispite
Răspunsul tău

Nu ar mai fi nimeni legat de alcool, tutun sau droguri dacă fiecare ar spune NU de prima dată.







CUM SĂ AM GRIJĂ DE TRUPUL MEU?

În adolescenţă se petrec multe schimbări fizice. Creşterea fizică, mentală şi emoţională precum şi activităţile zilnice specifice tinereţei consumă multă energie. Următoarele sugestii au drept scop să ofere moduri practice în care poţi trece prin aceste schimbări în mod sănătos.

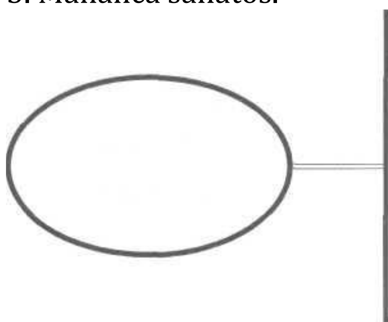
45

1. Odihneşte-te suficient. Cei mai mulţi adolescenţi au nevoie de opt până la zece ore de odihnă în fiecare noapte. Nu toţi sunt la fel, dar oricât de mult ţi-ai dori să stai seara până târziu, trebuie să ştii că trupul tău are nevoie de odihnă.

2. Fă multă mişcare.

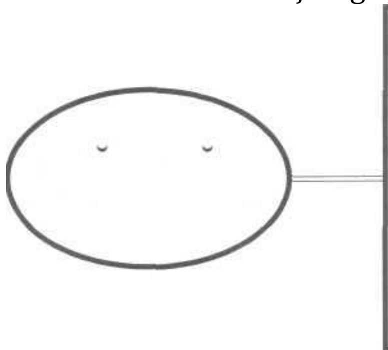
Mişcarea fizică se poate realiza atât prin muncă, cât şi prin alte activităţi. Dumnezeu a creat muşchii şi oasele, aşa că mişcarea este bună, iar lipsa de mişcare este dăunătoare. Fă-ţi treburile zilnice cu entuziasm. Nu este doar o modalitate de a le isprăvi, ci un mod care te va ajuta să te simţi bine făcându-le. Odihna sănătoasă adeseori vine în urma unui efort fizic pe măsură.

3. Mănâncă sănătos.



Multor adolescenţi le place mâncarea de tipul „snack” sau „fast food”. Trupul aflat în perioada de creştere are nevoie de alimente bogate în vitamine, minerale şi proteine. Acest lucru nu înseamnă că nu trebuie să mănânci niciodată chipsuri sau să bei sucuri cu acid, ci doar că trebuie să ai o dietă echilibrată compusă din cereale, carne, legume şi produse lactate.

4. Păstrează-te curat şi îngrijit.



Modul în care te priveşti pe tine însuţi depinde foarte mult de modul în care arăţi. Foloseşte în mod regulat periuţa de dinţi, piaptănă-ţi părul, spală-te pe mâini, taie-ţi unghiile, foloseşte deodorantul şi îmbracă-te adecvat. În acest fel vei lucra mai bine, te vei simţi mai bine şi vei creşte mai bine. Desigur că poţi exagera în aceste lucruri, dar igiena personală este fundamentală pentru o bună atitudine despre sine.

1.

Evaluează-ţi obiceiurile.

a. Cât de mult dorm pe noapte?

b. Mă simt deseori obosit?

2. a. Fac destulă mişcare zilnică?

b. Ce activităţi îmi plac cel mai mult să fac?

46

c. Ce pot face ca să am parte de mai multă mişcare fizică de calitate?

3. a. Îmi place să mănânc alimente din toate cele patru grupe? b. Ce mâncăruri sănătoase nu îmi plac?

c. Ce aş putea face ca să îmi placă?

d. Sunt anumite alimente cu valoare nutritivă scăzută care le consum prea mult (sau pe care aş dori să le consum)?

În fiecare din următoarele deprinderi de igienă corporală mă situez la un nivel satisfăcător sau nesatisfăcător (deci am nevoie de îmbunătăţire).

a. spălatul pe dinţi b. Îngrijirea părului c. manichiura d. spălarea corpului e. folosirea deodorantului f. îmbrăcămintea potrivită

După evaluarea deprinderilor ce contribuie la un trup sănătos,

discută aceste lucruri cu părinţii. Sunt ei de acord cu evaluarea ta? Dacă este necesar, fa o listă cu lucrurile pe care trebuie să le îmbunătăţeşti.

6. Explică ce schimbări eşti dispus să faci pentru a-ţi dezvolta obiceiuri bune pentru o viaţă sănătoasă.

47

RUGĂCIUNE



Doamne, îţi mulţumesc că mi-ai dat trupul pe care îl am. Ştiu că tot ce faci tu este bun. Ştiu că vrei să trăieşti în mine şi vreau să-mi îngrijesc trupul ca să poată fi un templu al Tău. Ajută-mă să spun „Nu!”, atunci când mă confrunt cu presiuni care mă împing să fac lucruri dăunătoare trupului meu. Te rog să mă însoţeşti în anii aceştia de maturizare ca să te pot onora cu trupul meu şi să fiu un bun exemplu pentru alţii. Amin.

(Semnătura)

48

Pentru corespondenţă şi alte comenzi adresaţi-vă la: Asociaţia International Christian Aici Ministries

O.P.l, Gh. P.l, C.P.l

Suceava 720300 România

Tel: 0230/533032 Email: info (a), camro.org